

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 TELAGA**

SKRIPSI

Oleh:

**REYNALDI URSILU
831 415 001**

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

PEMBIMBING I



**Drs. H. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd
NIP. 19581219 198203 1 002**


PEMBIMBING II



**Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002**

Mengetahui

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



**Drs. Sarjan Mite, M.S
NIP. 19610508 198703 1 003**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**





**OLEH:
REYNALDI URSILU
NIM : 831415001**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : kamis, 18 juli 2019

Pukul : 08.00 s/d selesai

Dewan Penguji:

- | Nama | Tanda Tangan |
|--|--|
| 1. <u>Dr. Asry Svam, S.Pd, M.Pd</u>
NIP. 19760606 200212 1 005 |  |
| 2. <u>Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd</u>
NIP. 19670511 200501 2 001 |  |
| 3. <u>Drs. H. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd</u>
NIP. 19581219 198203 1 002 |  |
| 4. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u>
NIP. 19610221 198603 1 002 |  |

Gorontalo, Juni 2019

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

REYNALDI URSILU. 831415001. “Pengaruh Latihan Plyometric *Depth Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga”. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Dosen Pembimbing I Drs. H. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Drs. Aswan Dai, M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih lemahnya kekuatan otot tungkai siswa dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh. Penelitian ini bertujuan Untuk Mengetahui Seberapa Besar Pengaruh Latihan Plyometric *Depth Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII Smp Negeri 1 Telaga yang berjumlah 20 siswa. Hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 4,3 dan skor yang terendah 2,1. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 3,27 dan nilai standar deviasi 0,5 dan varians 0,22. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 4,6 dan skor terendah 2,4. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 3,7 dan standar deviasi 0,6 serta varians 0,34. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test design. Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 14,81. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995(20))} = 2.86$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa Latihan Plyometric *Depth Jump* dapat meningkatkan Pengaruh kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

Kata Kunci : Plyometric *Depth jump*, Gaya Jongkok, Lompat Jauh,

ABSTRACT

REYNALDI URSILU. 831415001. "The Effect of Plyometric Training on Depth Jump toward Squat Long Jump Skill on Male Students of Grade VIII at SMP Negeri 1 Telaga". Bachelor of Physical Education, Health and Recreation Study Program, Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health. The principal supervisor is Drs. H. Ahmad Lamusu, S.Pd., M.Pd., and the co-supervisor is Drs. Aswan Dai, M.Pd.

The research problem is students' leg muscle strength in pushing during a long jump. This research aims to find out to what extent the effect of plyometric training on depth jump toward squat long jump skill on male students of grade VIII at SMP Negeri 1 Telaga. This is experimental research with one group pretest-posttest design. The research subject is male students of grade VIII at SMP Negeri 1 Telaga with a total of 20 students. The pre-test result shows the highest score of 4,3 and the lowest score of 2,1. After the analysis, it is obtained that the average score is 3,27, standard deviation value is 0,5 and variance is 0,22. On the contrary, the post-test result shows the highest score of 4,6 and the lowest score of 2,4. After the analysis, it is obtained that the average score is 3,7, standard deviation value is 0,6 and variance is 0,34. Pre-test and post-test designs are used to analyze the experimental data. The result of pre-test and post-test shows that t_{count} value is 14,81. While from the distribution list, it is obtained the t_{list} or $t_{(0,995)(20)} = 2,86$. In fact, the t_{count} is in the acceptance area of H_A . Thus, the conclusion is plyometric training on depth jump can improve squat long-jump skill on male students of grade VIII at SMP Negeri 1 Telaga.

Keywords: Plyometric Training on Depth Jump, Squat style, Long Jump.

